

ODONTOIATRIA

PIÙ SORRISI PER TUTTI

i numeri della salute orale



Gli italiani trascurano spazzolino e filo interdentale. Per aiutarli a prendersi cura della propria bocca in maniera attiva e soprattutto più consapevole è stato stilato un decalogo di azioni da mettere in pratica fin dalla tenera età

servizio di Cristina Mazzantini, con la consulenza del dottor **Francesco Saverio Martelli**, odontoiatra e socio fondatore dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Microscopica di Firenze

Avere denti sani e belli è possibile! «Si tratta di un risultato che si può raggiungere con l'applicazione di alcune regole molto importanti, alcune delle quali puntano essenzialmente sulla prevenzione che va iniziata fin da piccoli», rassicurano gli esperti. «Tutto il resto è fatto dal perseguimento di una buona igiene orale che deve essere fatta quotidianamente». Inoltre, è essenziale sottoporsi a controlli medici specifici di tanto in tanto. Insomma,

adottando i comportamenti adeguati, possiamo riuscire a proteggere denti e gengive per raggiungere non solo un obiettivo estetico, ma anche un legame stretto con la salute.

Tuttavia, nonostante le raccomandazioni degli esperti, gli italiani e la salute orale continuano a essere due mondi ancora troppo distanti. La prova? Ce la fornisce una recente indagine su *Gli italiani, le malattie dentali e la parodontite*. «Il quadro allarmante non muta in tema di parodontite o piorrea, una grave infiammazione delle gengive e degli altri apparati di sostegno del dente», commentano i curatori della ricerca. ■

ODONTOLATRIA / salute orale

► VISITE E NUTRIZIONE, un binomio inseparabile

Fare una buona prima colazione, seguita da adeguata igiene orale; evitare di mangiare fuori pasto; ridurre il consumo di dessert e di carboidrati, e aumentare quello di vegetali crudi e latte: le abitudini alimentari influenzano non solo lo stato di salute generale, ma anche quello orale. Per prevenire le carie, l'Associazione Igienisti Dentali Italiani ha definito il seguente decalogo per una buona salute dentale.

- 1** Diminuire la frequenza del consumo giornaliero di zuccheri e aumentare il consumo di verdure e fibre: la masticazione e la salivazione contribuiscono a rimuovere i residui alimentari e a neutralizzare le sostanze acide che possono intaccare lo smalto dei denti.
- 2** Preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi e a maggior contenuto in carboidrati complessi come, per esempio, i prodotti da forno casalinghi.
- 3** Evitare prodotti contenenti alte concentrazioni di zuccheri (soprattutto saccarosio) e dalla consistenza "appiccicosa" (caramelle gommose).
- 4** Limitare i prodotti dolci da spalmare su pane e fette biscottate come marmellata, crema di nocciole o miele.
- 5** Evitare alimenti ricchi di carboidrati a lunga permanenza in cavità orale, come le caramelle, gommose e non solo, che si sciolgono lentamente in bocca.
- 6** Attendere sempre 25-30 minuti prima di lavarsi i denti dopo il consumo di cibi dolci e contemporaneamente acidi (agrumi, succhi di frutta, marmellate, pomodori): l'acidità, infatti, indebolisce lo smalto. Un consiglio: a colazione consumare la classica spremuta d'arancia - che fa benissimo - sempre prima del latte (basico) o del tè.
- 7** Usare sostanze sostitutive dello zucchero in dose limitata per evitare la formazione della carie.
- 8** Usare gomme da masticare allo xilitolo, che aiutano a combattere i batteri della carie. Da utilizzare oltre a spazzolino e dentifricio.
- 9** Per i genitori: far sciacquare la bocca al bambino dopo l'assunzione di farmaci orali zuccherati.
- 10** Sottoporsi almeno 2 volte l'anno a visite di controllo con sedute di igiene orale, facendo attenzione che a eseguire la prestazione sia un vero igienista o odontoiatra.

3 consigli per il mal di denti

MEGLIO NON SPRAIARSI. PERCHÉ QUESTA POSIZIONE POTREBBE AUMENTARE LA SENSAZIONE DI DOLORE PULSANTE

IN CASO DI DOLORE, I FARMACI DEVONO SEMPRE ESSERE PRESCRITTI DAL MEDICO O DALL'ODONTOIATRA

APPLICATE SULLA GUANCIA UN IMPACCO DI GHIACCIO E PREMETE DELICATAMENTE, IN MODO DA SGONFIARE L'INFIAMMAZIONE

IL QUADRO È ALLARMANTE IN TEMA DI PARODONTITE O PIORREA, UNA GRAVE INFIAMMAZIONE DELLE GENGIVE

IL 31,2%

Solo un terzo degli italiani ha una conoscenza adeguata della parodontite o piorrea.

IL 2,5%

Un italiano su 4 sa che la parodontite è una malattia provocata da batteri.

IL 10,8%

In pochi riconoscono che la parodontite è una malattia che colpisce tutte le strutture del parodonto, non soltanto le gengive.

IL 40%

Più in generale, circa la metà dei nostri connazionali crede ancora che la parodontite sia una malattia non curabile.



5 anni: 1ª volta DAL DENTISTA

Esistono alcune regole che il genitore può mettere in pratica per far passare al bambino i timori della prima visita dal dentista, che deve avvenire intorno ai 5-6 anni, se non si verificano problematiche prima. «I piccoli temono la siringa, il trapano e i sapori cattivi. In questo caso il genitore può essere di grande conforto per il piccolo paziente. Se il dentista, fin dal primo incontro, riesce a instaurare un buon rapporto con vostro figlio, il gioco è fatto. Il primo incontro dev'essere un controllo "indolore" che aiuta a mettere le basi per le visite successive. Ogni volta il dentista deve parlare con il piccolo, spiegando i passaggi con parole semplici. Gli può mostrare gli attrezzi, indicandoli con il loro nome. Inoltre gli si può far esplorare lo studio, il che soddisfa la curiosità del bambino. Mai raccontare una bugia, bisogna presentare le cose come stanno, nel modo più rassicurante possibile», afferma Francesco Saverio Martelli, odontoiatra.

DA 0 A 6 ANNI: IL DENTIFRICIO MIGLIORE PER I PIÙ PICCOLI

Esistono dei dentifrici appositamente studiati per i bambini che contengono buone quantità di fluoro e che sono caratterizzati da un aroma gradevole per invogliare i più piccoli alla pulizia dei

denti. In linea generale la Direttiva della Comunità Europea dice che:

- Da 0 a 3 anni: la pulizia va bene con spazzolino e acqua e deve essere sempre effettuata dai genitori.

- Da 3 a 6 anni: si a dentifricio con 500 ppm (ppm è la concentrazione di fluoro espressa in parti per milione).

- Oltre i 6 anni: possono utilizzare da soli un dentifricio con 1350-1500 ppm.

► LE 10 REGOLE PER AVERE DENTI SANI ED EVITARE PATOLOGIE GRAVI

«Per aiutare gli italiani a prendersi cura della salute orale in maniera più attiva e consapevole, abbiamo stilato un decalogo di azioni e comportamenti da mettere in pratica – a partire dai più piccoli – per prevenire e riconoscere, fin dai primi sintomi, le patologie di denti e bocca», chiarisce il dottor **Francesco Saverio Martelli**, odontoiatra e socio fondatore di AIOM, l'Accademia Italiana di Odontoiatria Microscopica a Firenze.

1 Iniziare la prevenzione in età scolare: a 6 anni spuntano i primi molari e avviene la permuta degli incisivi. Quindi è fondamentale insegnare ai bambini le tecniche-base di igiene orale e mettere in atto un efficace controllo della placca. Va eseguita anche una visita di valutazione ortodontica e di prevenzione delle malocclusioni e/o dei difetti ossei.

2 Controllare con attenzione lo stato delle gengive dopo l'eruzione dei denti definitivi. Se le gengive sono edematose, arrossate e sanguinanti, sottoporsi a visita specialistica da un parodontologo. Il sanguinamento delle gengive, indipendentemente dalla sua frequenza o entità, è un fortissimo indizio di una parodontite attiva.

3 Effettuare l'igiene professionale almeno ogni 4-6 mesi. Nel caso dei bambini la frequenza delle sedute di igiene professionale deve essere correlata alla capacità di spazzolarsi correttamente i denti.

4 È necessario eseguire nella pubertà un test di rischio per la valutazione dei fattori genetici che possono determinare lo sviluppo della parodontite.

5 Effettuare tempestivamente le sigillature di denti con solchi profondi e recettivi per la carie.

6 Eseguire un test microbiologico in caso di parodontite clinicamente conclamata. Il test va ripetuto una volta l'anno, a guarigione avvenuta, per prevenire le recidive.

7 Sottoporsi al trattamento preventivo della parodontite. Per risolvere l'infezione parodontale non basta eliminare i denti e sostituirli con impianti di titanio. Infatti gli stessi batteri che causano la parodontite colpiscono anche gli impianti, causando la peri-implantite e la perdita degli stessi.

8 Ridurre le sigarette a non più di 3, massimo 4 al giorno e abolire sigari e pipe: il fumo aumenta da 7 a 10 volte il rischio di perdere i denti per la parodontite e le terapie sono meno efficaci in caso di tabagismo.

9 Eseguire controlli medici specifici in caso di diabete, aterosclerosi e osteoporosi. Non sottovalutare mai il ruolo che le tossine e i batteri stessi, che entrano costantemente in circolo, possono avere in numerose patologie. Molte di queste, per esempio le malattie sistemiche, sono infatti correlate alla parodontite.

10 È opportuno rivolgersi a uno specialista stomatologo in caso di lesioni della mucosa orale gengivale. Il carcinoma orale rappresenta, infatti, l'1 per cento dei tumori maligni. Una biopsia eseguita tempestivamente spesso consente di intercettare la lesione in fase pre-cancerosa in modo da poter essere d'aiuto per il paziente.

